



全国职业院校民航服务专业“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

Psychological Health Education of

College Students

主 编 魏全斌

副主编 李 灵 陈小梅



中国民航出版社



全国职业院校民航服务专业“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

Psychological Health Education of College Students

主 编 魏全斌

副主编 李 灵 陈小梅

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 魏全斌主编. —北京: 中国民航出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5128-0390-9

I. ①大… II. ①魏… III. ①大学生 - 心理健康教育 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 198339 号

大学生心理健康教育

魏全斌 主编

责任编辑	邢璐 陈晨
出版	中国民航出版社 (010) 64279457
地址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
排版	中国民航出版社录排室
印刷	北京博海升印刷有限公司
发行	中国民航出版社 (010) 64297307 64290477
开本	787 × 1092 1/16
印张	11.75
字数	298 千字
版印次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号	ISBN 978-7-5128-0390-9
定价	35.90 元

官方微博 <http://weibo.com/phcaac>

淘宝网店 <https://shop142257812.taobao.com>

电子邮箱 phcaac@sina.com

《大学生心理健康教育》

主 编：魏全斌

副主编：李 灵 陈小梅

参 编：（按姓氏笔画排序）

白光辉 刘 阳 余 萍 张 敏

赵 燕 寇雨睿 湛泓润 蒋那娜

前言

Preface

加强大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、全面贯彻党的教育方针的重要举措，是全面提高高等职业教育质量的重要任务。大学生心理健康教育意在培养学生良好的心理品质，塑造健全人格。有鉴于此，编者在总结多年从事大学生心理健康教育的工作经验的基础上，编写了这本适应性、针对性很强的《大学生心理健康教育》。本书编写的主体思想是：普及心理健康知识，提高大学生对心理健康的认识及对自身心理健康的关注，树立心理健康意识，帮助大学生认识心理活动的规律与自身个性特点，掌握心理健康知识和心理调适方法，学会化解心理困扰。帮助大学生解决环境适应、大学学习、自我意识、个性心理、人际关系、情绪管理、恋爱与性、就业心理等方面的困惑，预防心理疾病和心理危机事件发生，从而帮助大学生开发心理潜能，优化心理品质，促进健康成长，培养健全人格。为了增强教材的生动性与饱满性，我们设置了“案例分享”、“知识链接”、“知识趣读”、“经典导读”、“行动计划”、“请您参与”、“邀您体验”等板块内容。

本书由魏全斌担任主编，李灵、陈小梅担任副主编，编写分工如下：第一章、第二章由陈小梅编写，第三章由余萍编写，第四章由蒋那娜编写，第五章由白光辉编写，第六章由张敏编写，第七章由刘阳编写，第八章由寇雨睿编写，第九章由湛泓润编写，第十章由赵燕编写。

本教材在编写过程中广泛参考和借鉴了国内外众多专家、学者的研究成果，本书部分图片来自网络，但由于时间较紧、联系方式不准确等原因未能一一征得原作者同意，敬请原作者谅解并尽快与我们联系，我们将奉寄稿酬和样书。

由于编者水平有限，本书还存在诸多不足，恳请专家、同行、广大读者多提宝贵意见，以便我们不断改进和完善。我们真诚地希望与大家共同努力，把大学生的心理健康教育工作做得更好！

编者

2017年7月



目 录 Contents

前 言

第一章 绪论 / 1

第一节 走进心理健康 / 1

第二节 心理雾霾去除秘籍 / 5

第二章 积极适应大学新环境 / 14

第一节 适应大学新环境 / 14

第二节 大学新生常见问题 / 16

第三节 教你尽快适应大学生活 / 22

第三章 大学生学习心理 / 27

第一节 走进学习世界，感悟生活之美 / 27

第二节 解密学习问题，调适心理之忧 / 31

第三节 培养科学方法，助你畅游学海 / 41

第四章 自我意识 / 52

第一节 自我意识的“自画像” / 52

第二节 大学生自我意识的特点及发展 / 60

第三节 怎么完善大学生的自我意识 / 67

第五章 探索自我个性从这里出发 / 73

第一节 个性发现之旅 / 73

第二节 气质 / 77

第三节 性格 / 81

第六章 大学生情绪困扰 / 90

第一节 情绪暴走 / 90

第二节 找找“我”的情绪困扰因素 / 95

第三节 情绪管理与情绪调节的“小窍门” / 98

第七章 大学生人际交往 / 104

第一节 为什么我们做不了好朋友 / 104

第二节 人际吸引与人际冲突 / 107

第三节 人际沟通 / 112

第八章 揭开爱情的神秘面纱 / 122

第一节 初识神秘的爱情与性 / 122

第二节 爱情的困惑与调适 / 129

第三节 爱情自有天意 / 132

第九章 打开大学生就业心结 / 138

第一节 就业心理素质是什么 / 138

第二节 常见的就业心结 / 140

第三节 就业心结密钥 / 147

第十章 大学生常见心理问题 / 155

第一节 一般性心理问题 / 156

第二节 神经症性心理问题 / 164

第三节 常见的心理障碍（精神障碍） / 173



【案例导读】

李某，成都某高校金融专业大学一年级学生，女友在云南的一所高校读书。两人感情一直很好，很少吵架。进入大学后，李某积极地参加学校各类学生社团活动，同学缘很好，与同班一女生由于经常一起组织活动，渐渐产生好感，但一想到在云南读书的女友，便顿觉很是内疚，最近两周心情不怎么好，注意力也不是特别集中，工作效率比原来低，不知道应该怎么办。

想一想：

- (1) 你觉得造成李某心理困扰的原因是什么？
- (2) 李某的心理是健康的吗？
- (3) 心理健康为什么这么重要？

第一节

走进心理健康

一、健康的定义

1990年WHO（世界卫生组织）对健康的阐述是：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。道德健康的内容是指不能以损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

知识链接

亚健康

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等称谓。



心理亚健康十大早期信号

- (1) 办事效率低：记忆力明显下降。
- (2) 竞争意识退化：对事业没有创新思维，常感到空虚乏味。
- (3) 自卑心理：一个人独处时，常常会长嘘短叹，与世无争，面对外面的精神世界，往往感到自己已经落伍了。
- (4) 反应异常：有时候对人际关系特别敏感，有时想置身于众人之外。
- (5) 固执己见：以自我为中心。
- (6) 疏散懒惰，精神不振。
- (7) 性格孤僻：喜欢独来独往，我行我素。
- (8) 思维迟钝：面临突发事件，往往束手无策。
- (9) 情绪恍惚：情绪“儿童化”，时冷时热。
- (10) 性情急躁：生活中越来越容易感情用事，言行中理智成分越来越少。更容易曲解他人好意，听不进别人意见，不冷静，一触即发。

自我检测

如果经常感觉自己不舒服，但是到医院去检查却查不出来什么病，我们可以对照以上“信号”自我检查，具有上述两项或两项以下者，则为亚健康的警告期，尚无需担心；具有上述3~5项者，则为一次黄灯预报期，说明已经处于亚健康状态；6项以上者，为二次红灯危险期，可定为疲劳综合征，谨防此状态的延续，必须马上改善生活方式。

想一想：处于亚健康状态的人群，应如何进行调适？

关于心理健康的含义，国内心理专家众说纷纭，但都比较倾向于这种观点：心理健康指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义为：个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

第三届国际心理卫生大会，对心理健康定义为：在身体、智能及情感上，在与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。



心理学的发展历程

二、心理健康的标准

古希腊哲学家赫拉克特利曾指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”在日常生活中人们往往只注重锻炼身体，而忽视健康心理的培养。随着科学的进步和社会的发展，人们对健康理解为“健康是身体、心理和社会方面的完善状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象”。并具体提出了心理健康的十条标准如下。

① 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。



- ② 适度地自我批评, 不过分夸耀自己, 也不过分苛责自己。
- ③ 在日常生活中, 具有适度的主动性, 不为环境所左右。
- ④ 理智、现实、客观, 与现实有良好的接触, 能容忍生活中挫折的打击, 无过度的幻想。
- ⑤ 适度地接受个人的需要, 并具有满足此种需要的能力。
- ⑥ 有自知之明, 了解自己的动机和目的, 能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦ 能保持人格的完整与和谐, 个人的价值观能适应社会的标准, 对自己的工作能集中注意力。
- ⑧ 有切合实际的生活目标。
- ⑨ 具有从经验中学习的能力, 能适应环境的需要改变自己。
- ⑩ 有良好的人际关系, 有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下, 能保持自己的个性, 既不过分阿谀, 也不过分寻求社会赞许, 有个人独立的意见, 有判断是非的标准。

三、大学生心理健康标准

大学生一般处于青春中期, 其心理发展处于由少年期向成年心理过渡的阶段, 逐步走向成熟而又未完全真正成熟, 对于这样一个特殊的社会群体, 心理健康可以用哪些标准来衡量呢? 目前我国得到比较普遍公认的标准如下。



1. 智力正常、学习努力、求知欲强

智力正常、学习努力、求知欲强是大学生学习、生活与工作的基本心理条件, 也是适应周围环境变化所必需的心理保证, 因此衡量时, 关键在于看其是否正常地、充分地发挥了效能, 即是否有强烈的求知欲、乐于学习, 是否能够积极参与学习活动。

2. 了解自我, 悦纳自我

一个心理健康的大学生能体会到自己的存在价值, 了解自己的长处与短处, 认同自己的能力, 并在行为上表现出与环境与他人积极互动的心理状态; 能够愉快地接纳自己, 做出恰当客观的评价。同时摆正自己的位置, 既不以在某些方面高于别人而自傲, 也不以某些方面低于别人而自惭形秽, 能够自我悦纳, 自尊、自强、自制、自爱, 正视现实, 积极进取。

3. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系, 是事业成功与生活幸福的前提, 是维系心理健康不可缺少的条件。具体表现为: 乐于与人交往, 既有广泛而深厚的人际关系, 又有知心朋友, 在交往中保持独立而完整的人格, 有自知之明, 不卑不亢, 能客观评价别人和自己, 善取人之长补己之短, 宽以待人, 因而在社会生活中有较高的适应能力。乐于助人, 积极的交往态度多于消极态度, 交往动机端正, 既能在与挚友同聚之时共享欢乐, 也能在独处沉思之时善待孤独之感, 与人相处时积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)能获取人际关系的和谐。

4. 正视现实, 适应环境

一个心理健康的大学生能够面对现实, 接受现实, 并主动地适应和进一步改造现实, 而不是逃避现实, 对周围事物和环境能做出客观的认识和评价, 并能与环境保持良好的接触,



主动适应环境，对自己的能力有充分的信心，对学习、工作和生活中的困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的大学生往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己或责备社会环境对自己不公平，同时对自己的能力缺乏信心，经常怨天尤人，无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

一个心理健康的大学生，其愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪状态总是占据优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪的体验，但一般不会长久，同时能适当地表达和控制自己的情绪，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧。乐观开朗，富有朝气，对于生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄，情绪反应与环境相适应。

6. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程，顽强的意志在行动上表现为果敢、坚决、有较强的抗挫折能力，能够较好地控制自己的情绪和欲望。意志坚定的大学生自主能力较强，不过分依赖别人，面对挫折和困难能够调整自己的心态，面对问题也能找到合理、积极的解决办法。

7. 人格完整

心理健康的大学生，其人格能通过一个人的整体精神面貌完整、协调、和谐地表现出来，思考问题的方式是适中合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能够与集体融为一体。

8. 心理行为符合年龄特征

人的一生要经历不同的年龄阶段，如婴儿期、幼儿期、童年期、青年期与成年期等，每个时期都有其相应的心理和行为模式。心理健康的大学生应具有与同年龄多数人相符合，即与其年龄、角色相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离年龄特征，一般都是心理不健康的表现。



知识趣读

心理健康的关键——积极心态和积极努力

心理健康是一个过程而不是结果，心理健康与不健康之间没有一条绝对的分界线，而是一种连续、不断变化的状态。心理健康不是一个静态不变的结果，随着人的成长、经验的积累及环境的变化，心理健康状态也会有所变化。

心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效地解决心理困扰。法国作家雨果曾说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”我们不能样样顺利，但可以事事尽心；我们不能选择容貌，但可以展现笑颜；我们不能预知明天，但可以做好今天；我们不能改变别人，但我们可以改变自己。



第二节

心理雾霾去除秘籍

【案例导读】

李某，男，19岁，家住在偏僻的山村，曾以全县文科状元的身份被某重点院校外语系录取，入学后他发现自己的分数在全班几乎是倒数，特别是外语成绩落后一大截，以前的优越感不再有，相反心理压力极大，总感到比其他同学差，上课抬不起头，怕老师觉得自己成绩差，与同学交往也极少，总一个人独来独往，一个学期下来，外语笔试勉强通过，口语成绩为倒数第一。曾经辉煌的他，在大学却变得如此落魄，他接受不了这样的现实，内心十分痛苦。

想一想：

- (1) 李某产生这种心理的原因是什么？
- (2) 应如何克服这样的心理，增进心理健康？

一、影响大学生心理健康的因素

(一) 社会因素影响

随着西方文明涌入，网络时代的到来，迅速涌现的新事物、新思想、新潮流，对原有的价值体系产生了很大的冲击。特别是当今社会我国经济体制转型引起了政治、文化等方面的变化，多层次的经济形式导致文化多元性，也导致大学生的价值信仰发生了变化。如今，社会对复合型人才的高要求，也使得大学生们面对社会人才的激烈竞争感到彷徨，在拼命考取各种证书的同时，却又无力把握自己未来的命运。

(二) 家庭因素影响

毋庸置疑，大学生世界观、人生观的形成是与其少儿时期的思想、观念为基础的。少儿时期，父母的认知不统一，观念行为不一致，往往会使子女产生心理困惑。现在的大学生多为独生子女，从小父母对他们的溺爱，使他们养成了任性、依赖和骄横的心理，适应能力较差，社会交际能力弱。同时家长对他们的成绩、升学、成才期望又过高，使他们在面对父母“望子成龙”的目光时，又希望自己在各个方面都超过别人，渴望自己有足够的知识和技能去服务于社会，这种求全的紧迫感，使他们易于关注不足、夸大短处，形成自卑心理，产生恐慌、焦虑、内疚的心理反应。

(三) 自身因素

1. 理想与现实的矛盾

理想与现实的矛盾是影响大学生心理健康的因素。大学生怀着美好的愿望跨进校门，他们想象中的大学很神秘，充满诗情画意。但很快发现现实情况并非如憧憬的那般美好，有些同学对所学专业也并不满意。理想与现实之间的矛盾困扰着一些大学生，失望感频频袭来，使得有些人开始怀疑自己，甚至用不信任的态度来对待周围的一切事物。



2. 渴望独立与依旧依赖的矛盾

进入大学以后,大学生的成人感迅速增强。他们渴望独立,渴望得到社会的认可。同时,大学生活中有很多事情要他们自己处理,这使他们的独立意识迅速发展。但他们又无法完全靠自己来处理所遇到的一系列复杂的实际问题,特别是经济上还没有完全独立,仍须依赖父母。经济上不独立,无法真正做到人格上的独立。所以,在大学生身上,一方面有强烈的独立意识,另一方面却又要事事依赖别人,这就使他们在心理上出现了独立性和依赖性的矛盾,在思想上强烈要求独立,同时又感到自己实际上并未“真正独立”。这样自主性和依赖性并存于他们的内心世界,给他们的心理造成了一定的影响。

3. 人际交往与自我封闭的矛盾

大学生们渴望与人交往,但却又自我封闭,因而同学间的关系仅限于生活上的相互来往和学习上的一些交流,而缺少深层次的沟通。因此,大学生感到孤独的现象非常普遍,面对剧烈的竞争而缺乏必要的人际沟通与支持。有的以自我为中心、偏激、任性,难以为他人接受,造成人际关系不协调;有的由于严重的自卑不敢与人交往,结果造成心理封闭;有的虽有良好的沟通愿望但不得其法,常常引起误解,造成心理不愉快。总之,大学生中的心理问题颇为常见,需要引起全社会的关注和重视。

4. 自尊与自卑的矛盾

当青少年受到老师、家长、亲朋好友的赞誉时,随之而生的优越感和自尊心都很强。他们争强好胜,对自己的能力、对未来充满自信。然而进入大学后,许多学生发现自己在很多方面都比不上他人,尤其在学习、交往、文体等方面显露出来某些不足时,他们就开始怀疑自己、否定自己,产生自卑心理。自尊和自卑的矛盾冲突也常常困扰着大学生的精神世界。



5. 性成熟与性心理的矛盾



大学时期,性生理已成熟,而性心理正趋向成熟,他们对异性充满好奇,渴望交友,向往爱情,常常会进入恋爱的实践。但由于生活经验不足、情绪不稳定、恋爱观不正确等原因,致使许多大学生因单相思、失恋、与恋人发生矛盾等问题而苦恼,这是性心理成熟落后于性生理成熟的现实。而大学生往往缺乏性心理常识,常常为性幻想、性自慰、性行为的发生感到羞愧、紧张、恐惧、自卑、自责,甚至产生罪恶感,并造成一系列心理问题。从大学生心理发展特点可以看出,大学生的心理正处于迅速走向成熟,但又未达到真正成熟的阶段,既存在积极方面又存在消极方面,因而在心理发展中,就难免出现许多矛盾和冲突。大学生是在解决矛盾、冲突的过程中逐步走向成熟的。

二、大学生常见心理健康问题

大学阶段是一个向成熟过渡的阶段,在此阶段中,大学生的心理状态尚未稳定,心理表



现比成人更为敏感复杂,受环境、情绪和社会因素等的影响,引发许多心理问题,归纳起来主要有如下几种。

1. 环境变化引起的适应不良问题

大学生由于学习、生活环境的改变,往往容易出现矛盾、困惑心理。其中一部分学生表现出对现实的失落感。由于中学时学生对大学充满了憧憬,学生也将考大学作为唯一的和最终的目标来激励自己。但当跨入大学校园后,突然发现事实并非原来所想象,进而怀念起过去的中学生活。而且一部分学生发觉自己在新的集体里不适应。进入大学后,由原来依赖父母到相对自立地生活,心理上会产生一种孤独感。

2. 异性交往引起的情感问题

大学生性发育已经成熟,恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够且缺乏正确的引导,很多学生根本不懂什么是真正的爱情,还有些学生不能正确处理与异性的交往和双方的感情问题,出现种种困惑,少数学生还出现异常行为,有的因恋爱观与现实的具体问题发生矛盾,便陷入痛苦、迷茫、消沉之中,为情所困而不能自拔。

3. 人际关系的困扰

受应试教育的影响,多数学生较为封闭,人际交往能力普遍较弱。进入大学后,如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,成为大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同,再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动,都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑等心理问题。主要表现为人际关系冲突、交往恐惧、沟通不良。



4. 学习负担引起的紧张焦虑问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。由于大学课业专业化、难度大、要求高,学习压力和竞争也相应增大,引起紧张焦虑。

5. 求职择业方面引起的心理问题

高校扩大招生圆了很多青年学子的大学梦,然而随之而来的却是就业困难。就业的压力使很多大学生看不到现实的出路,找不到理想的方向,对前途深感迷茫。而如今社会竞争激烈,用人单位的要求也越来越高,加之很多大学生在校时一心只读书,与社会接触少,对社会缺乏真正的了解,这些情况导致大学生在择业时出现一些心理障碍,主要表现为自卑、恐惧、自傲、怀疑等。

大学生常见的心理问题,除了以上几方面,还有如下的一些常见问题,详见二维码。



大学生常见的其他心理问题



三、大学生常见心理健康问题的应对

大学生出现上述心理问题,主要是由中小学心理健康教育缺失、家庭心理健康教育缺失、以德育教育简单代替心理健康教育、校园生活及走向社会的压力和竞争加剧、大学生自身人格障碍等几方面原因造成的。如果大学生遇到了这些问题又该采取哪些措施来解决呢?



(一) 从大学生自身角度出发

1. 自我调整

在遭遇的心理问题不太严重的时候,自我调整就能帮助摆脱困境。要对自己有较为全面深刻的重新认识,可以通过反思、和知心朋友聊天、和老师交流或者采取现在比较流行的一些心理测试来加深对自我的认识。通过自我调节逐渐实现情绪转移,分散注意力,稳定情绪,将不为社会所认可的情绪反应方式和欲望需求导向正常的人生轨道之上。

【经典导读】

① 日出东海落西山,愁也一天,喜也一天;遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。

② 不要去害怕做一件事,不要害怕触景伤情,不要害怕说错话,不要害怕想起过去,不要害怕面对未来。

③ 不要在流眼泪的时候做任何决定,情绪负面的时候说话越少越好。

④ 有负面情绪是正常的,但是自己一定要明白这只是生活的一小部分,在其余时间里,要尽量让情绪平稳下来。

2. 寻求心理咨询专业人士的帮助

当所有自身努力都不能取得实效的时候,一定要有勇气去寻求心理咨询专业人士的帮助,通过与专业人士的交流,按照专业人士的指导,有效地促进个人身心健康,不回避问题,不拖延时间,勇敢地正视自己面对的困难,以积极的心态摆脱心理问题的困扰。

(二) 从学校角度出发

1. 面对全体大学生,开展心理健康教育

大学生良好心理素质的培养、各种心理问题的预防与减少无不得益于成功的心理健康教育。开展心理健康教育是保证其科学性、经济性和有效性的最好办法,根据大学生中出现的突出心理问题及不同年级学生的具体情况,还应设计举办大学生心理健康系列讲座,对大学生进行适应性指导。

2. 建立心理健康档案,开展经常性的定期心理检查

利用国外标准的测试工具——大学生健康调查表、卡氏 16PF 的测验问卷等,为在校大学生建立心理档案,可以较为全面地调查不同院系、不同专业、不同年级学生的心理健康状况,了解他们存在的或迫切需要解决的心理问题。



3. 开展心理咨询与行为指导

高校开展心理咨询工作是增进学生心理健康、疏导心理障碍、防治心理疾病、优化心理素质的的重要途径。心理咨询人员通过个体心理治理、集体心理治疗及开展各种形式的心理训练,可以给来访者提供心理保健知识,帮助他们克服不合理信念,树立积极的人生态度,正确评价自己,建立自信心,指导学生学会积极的应对方式,找到可行的排忧解难方法,看到自己发展的方向。

知识链接

有关心理咨询你需要知道的

1. 心理咨询是什么

心理咨询是一个过程。有一定步骤,一般需要进行多次,绝大多数不是一次就能解决问题的。

心理咨询是一种关系。是咨询者与来访者建立的一种特殊的人际关系,需要同理、真诚、尊重为基础。

心理咨询是一种专业性活动。需要在心理学理论的指导下进行,不同于一般的聊天、谈心,必须经过专业训练的人才能做心理咨询工作。

心理咨询是促进来访者的成长和发展,帮助他人解决问题、做出选择,培养来访者的自助能力。

2. 心理咨询不是什么

心理咨询不是说教,是聆听

心理咨询不是训示,是接纳

心理咨询不是教导,是引导

心理咨询不是控制,是参与

心理咨询不是做作,是真诚

心理咨询不是包办,是帮助

心理咨询不是解答,是领悟

4. 优化大学生成长的心理氛围

大学生的心理问题是由多种因素引发的,大学生心理问题的预防、消除或减轻需要社会、学校、家庭及学生本人的共同努力。良好的社会风气、和谐的家庭氛围可以大大减少大学生的应激源,有利于大学生强大社会支持系统的构建。

5. 通过不同形式对大学生进行抗挫折教育

大学生对遭受挫折、经历磨难的心理准备不足,应根据大学生成长的需要,通过不同形式对他们进行挫折教育。首先,要教育大学生





认识生活的酸甜苦辣都是营养，成功与失败都是财富。其次，要接纳大学生倾诉、宣泄挫折，帮助他们消除压抑，使其达到心理上的平衡。第三，帮助他们正确看待挫折。

6. 对大学生进行有效的人际关系教育

建立良好的人际关系，是消除抑郁、焦虑、孤独等消极情绪的重要手段。大学生要改变社交观念，要扩大社交范围，形成立体的良好的人际关系；要多渠道交往，加强交往实践；要注意交往对象的筛选，注意与良师、益友等人交往。在人际交往中学会换位思考，克制忍让，宽容待人。

行动计划

活动名称：有缘相识

活动时间：20 分钟

活动场地：室内

活动准备：多种颜色、形状的卡片纸若干

活动程序：

1. 所有成员，选取一张喜欢类型的卡片。
2. 卡片类型一致的人，形成“有缘人”。
3. 所有的“有缘人”坐在一起，相互介绍，通过交流了解彼此的姓名、家乡、共同点。
4. 分享交流。

7. 在社会实践活动中对大学生进行适应性教育

大学生的心理调适能力是在社会实践中培养起来的。创造更多的社会实践机会，让学生在社会实践增长见识，把自己融入到社会中，培养协作意识，从而帮助学生树立健康向上的心态。

【邀您体验】

SCL-90 症状自评量表中列出了有些人可能会有问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一周来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，填在后面的测验答卷纸中相应题号的评分栏中。其中“没有”是指自觉并无该项症状（问题），记 1 分；“较轻”是指自觉有该项症状，但对你并无实际影响或影响轻微，记 2 分；“中度”是指自觉有该项症状，对你有一定的影响，记 3 分；“相当重”是指自觉常有该项症状，对你有相当程度的影响，记 4 分；“严重”是指自觉该症状的频度和强度都十分严重，对你的影响严重，记 5 分。

1. 头痛
2. 神经过敏，心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人责备求全
7. 感到别人能控制你的思想
8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大